Mon plan sur trente jours

Une heure à une heure et demie par semaine, sur vos tâches réelles. Le plan se termine par un chiffre : le temps que vous gagnez, mesuré par vous, à reporter dans le fichier suivi-temps-gagne.xlsx.

Prénom et fonction _____ Début du plan, le _____ Créneau réservé chaque semaine _____

1 Trois tâches, chronométrées

du ..... au .....

- [ ] Choisir trois tâches faites au moins une fois par semaine, qui prennent du temps
- [ ] Les chronométrer telles que je les fais aujourd'hui, sans ChatGPT
- [ ] Noter pour chacune les données en jeu et ce qu'il faudra retirer avant de les confier
- [ ] Bloquer un créneau pour chaque semaine du plan dans mon agenda Outlook ou Google

Tâche	Fois / sem.	Minutes

2 La bibliothèque de demandes

du ..... au .....

- [ ] Écrire une demande en quatre lignes par tâche : rôle, contexte, tâche, format
- [ ] La tester sur un cas réel, la corriger en deux tours au plus
- [ ] Remplacer par des [crochets] tout ce qui change d'une fois à l'autre
- [ ] Ranger chaque demande dans un document Word ou OneNote, avec une ligne « à vérifier »

Où est ma bibliothèque

_____

_____

Demandes rangées

1. _____
2. _____
3. _____

3 Un projet et ses instructions

du ..... au .....

- [ ] Créer un projet pour la tâche qui m'a fait gagner le plus de temps
- [ ] Y joindre les documents de référence à jour, une seule version de chacun
- [ ] Écrire les instructions du projet en quatre lignes, avec ce qu'il ne doit pas inventer
- [ ] Le tester sur trois demandes réelles, anonymisées
- [ ] Relire la mémoire et les instructions personnalisées, effacer ce qui n'a rien à y faire

Nom du projet

Fichiers joints

Une tâche pour un GPT, plus tard ?

4 Mesurer et partager

du ..... au .....

- [ ] Rechronométrer les trois tâches avec ChatGPT, relecture et contrôles compris
- [ ] Reporter les temps dans suivi-temps-gagne.xlsx
- [ ] Noter ce qui n'a pas marché, et pourquoi
- [ ] Préparer le point d'équipe de quinze minutes avec la demande de la leçon
- [ ] Proposer trois règles d'usage, dont ce que l'équipe ne confie pas à ChatGPT

Date du point d'équipe

Mes trois règles

1.
2.
3.

Le bilan du mois

Tâche	Minutes avant	Minutes avec ChatGPT	Fois par mois	Minutes gagnées par mois	Contrôle fait
					☐
					☐
					☐

Ce qui fait échouer un plan. Choisir des tâches rares, ne pas chronométrer avant, vouloir tout faire en semaine 1. Un mois, trois tâches, une heure par semaine : c'est modeste, et c'est ce qui tient. Une tâche qui ne gagne rien est une information : notez pourquoi.